PHÁP ĐÀM NGÀY 2 | KHOÁ TU TỨ NIỆM XỨ 9 | NGÀY 31/8-8/9/2024

Link: https://www.youtube.com/watch?v=0Br43j4SYYU

Câu hỏi 1

Tính thiết thực hiện tại của việc tu để chấm dứt luân hồi sinh tử là gì?

Trả lời

5 tính chất của Giáo Pháp để quý vị phân biệt được đâu là giáo pháp thật, hay là những kiến thức thật của Đức Phật đã khám phá và truyền dạy. 5 tính chất đó bao gồm: một là thiết thực hiện tại, hai là đến để mà thấy, ba là không bị chi phối bởi thời gian, bốn là có tính hướng thượng, năm là cho người trí tự mình giác ngộ.

Tính chất đầu tiên là thiết thực hiện tại, tức giáo pháp này đưa đến chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây. Quý vị thắc mắc chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây, còn chấm dứt luân hồi sinh tử thì nó phải xảy ra ở cuối cuộc đời này, khi mà chết đi, thế thì tại sao lại gọi là thiết thực hiện tại?

Thế thì quý vị phải hiểu chữ hiện tại theo ngữ cảnh, vì nếu như chúng ta chỉ hiểu hiện tại là ngay bây giờ và tại đây, trong giây phút này, đó chỉ là một ngữ cảnh của hiện tại thôi. Còn nếu nói hiện tại thì chúng ta phải hiểu nghĩa rộng: Thí dụ như giây phút bây giờ, buổi tối ngay bây giờ là hiện tại, nhưng nếu như nói buổi tối nay bắt đầu từ 7:00 đến là 10:00 chẳng hạn, thì khoảng thời gian 7:00 đến 10:00 là hiện tại tối nay.

Chúng ta có thể hiểu hiện tại với ngữ cảnh khác. Thí dụ ngày hôm nay cũng là hiện tại; và nếu như chúng ta hiểu năm ngoái là quá khứ, năm sau là tương lai thì cả năm 2024 này là hiện tại. Cái hiện tại nó có nghĩa rộng như vậy. Vậy nếu chúng ta nói đời trước là quá khứ, đời sau là tương lai, thì đời này là hiện tại. Và chấm dứt luân hồi sinh tử là chấm dứt luân hồi sinh tử trong đời này, thì đó cũng là thiết thực hiện tại.

Đương nhiên nội dung chấm dứt luân hồi sinh tử là như thế nào thì quý vị phải học và phải hành đến ngày thứ bảy của khóa tu, quý vị mới

hiểu rõ được Luân hồi sinh tử là như thế nào và chấm dứt luân hồi sinh tử trong đời này là như thế nào.

Câu hỏi 2

Khi thiền, đặc biệt tọa thiền con phải liên tục tự nhẩm trong đầu các câu như “thấy, thấy”, “chú tâm, chú tâm”. Nếu dừng nhẩm thì suy nghĩ phân tâm sẽ kéo đến liên tục, vậy việc nhẩm liên tục có đúng không ạ?

Trả lời

Quý vị sẽ thấy rằng việc nhẩm liên tục đó là để duy trì Chánh niệm, để làm cho Chánh niệm khởi lên. Nhắc thầm “thấy, thấy” hay nhắc thầm “chú tâm, chú tâm”... là để tạo duyên cho chánh niệm khởi lên. Đương nhiên, nếu như Chánh niệm của quý vị chưa vững vàng, chưa vững chắc, chưa thuần thục thì quý vị phải nhắc thầm rất nhiều; còn nếu như chánh niệm đã vững chắc, quý vị không còn phân tâm nữa, không nhớ nghĩ đến chuyện gì khác nữa, thì lúc đó quý vị không cần phải nhắc thầm nữa.

Nhưng quý vị phải lưu ý, quý vị nghe cho kỹ, nhớ cho kỹ rồi quý vị nhắc thầm. Trong khóa học này, quý vị tiếp cận một cách thức là thực hành chú tâm liên tục cảm giác chuyển động toàn thân. Quý vị thực hành theo hai giai đoạn: giai đoạn đầu tiên là mở mắt, rồi tiếp đến mới nhắm mắt.

Khi mở mắt thì quý vị nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, vừa duy trì chú tâm cảm giác răng lưỡi, vừa nhìn một hình ảnh gì trước mặt hay là trên màn ảnh. Đến khi nhịp thở khởi lên, quý vị tạo ra cái chuyển động bằng cách nhắc thầm theo nhịp thở là lên - xuống - ngang - ngang. Quý vị lưu ý, việc đầu tiên là quý vị tạo ra cái chuyển động lên - xuống - ngang - ngang theo nhịp thở. Đương nhiên là đầu tiên quý vị phải ngậm chặt răng lưỡi, chú tâm răng lưỡi, và khi quý vị mở mắt thì quý vị sẽ nhìn vào một hình ảnh trước mặt, rồi khi nào cảm giác thở vô thì lúc đó quý vị tạo ra cảm giác chuyển động lên này, xuống này, ngang này, ngang này; rồi lên này, xuống này, ngang này, ngang này.

Quý vị nhắc thầm lên - xuống - ngang - ngang để tạo ra cảm giác chuyển động lên - xuống - ngang - ngang theo cái nhịp thở đó. Thế thì quý vị sẽ tạo ra cái chuyển động, nó cứ lặp đi lặp lại: lên này - xuống này - ngang này - ngang này, rồi tiếp tục theo nhịp thở lại là lên - xuống - ngang - ngang. Đầu tiên là quý vị tạo ra chuyển động lên - xuống - ngang - ngang; đồng thời quý vị hình dung ra đang vẽ bốn đoạn thẳng nối tiếp nhau: đoạn thẳng lên này, xuống này, ngang này, ngang này. Đoạn thẳng này là tưởng thấy cảm giác pháp trần.

Khi quý vị nhắc thầm lên - xuống - ngang - ngang, rồi lên - xuống - ngang - ngang và quý vị hình dung đang vẽ cái đường là lên - xuống - ngang - ngang, quý vị thấy rõ cái đường lên - xuống - ngang - ngang, tuy rằng là mở mắt, ở nơi cái hình ảnh trước mắt đó. Và đương nhiên là quý vị sẽ kinh nghiệm được cái đường lên - xuống - ngang - ngang, tạo ra cái đường lên này, xuống này, ngang này, ngang - đến đây phải nghỉ một chút rồi mới tiếp tục lên phải không? Thì lúc đó là chuyển động lên - xuống - ngang - ngang này mới hoàn toàn tự nhiên và thoải mái. Còn nếu như quý vị lên này, rồi xuống này, ngang này, ngang, mà tiếp tục là lên ngay thì sẽ căng thẳng, cho nên có một chỗ nghỉ đó.

Quý vị cứ nhắc thầm lên - xuống - ngang - ngang một lúc thì quý vị kinh nghiệm ngay có sự chú tâm thấy rõ chuyển động lên - xuống - ngang - ngang nó tự động xảy ra thôi, quý vị không cần nghĩ đến chú tâm gì cả. Không nhắc chú tâm gì cả, chỉ nhắc là lên - xuống - ngang - ngang. Quý vị nhắc một lúc rồi, tạo ra cái đường lên - xuống - ngang - ngang rồi, tiếp đến là quý vị đổi nhắc thầm là "thấy - thấy - thấy - thấy" theo cái nhịp lên - xuống - ngang - ngang đó để quý vị kinh nghiệm cái thấy thuần túy.

Quý vị lưu ý là chỉ nhắc lên - xuống - ngang - ngang, sau đổi là thấy - thấy - thấy - thấy theo nhịp chuyển động đó. Quý vị lưu ý là nhắc như vậy.

Ở tư thế thiền hành, rồi ăn uống và các cái sinh hoạt khác thì quý vị chỉ nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi và nhắc thầm thấy thấy thôi, quý vị không cần nhắc thầm chữ "chú tâm, chú tâm", cái chú tâm nó tự động xảy ra. Quý vị chỉ nhắc thầm là thấy thấy theo nhịp đi, nhịp làm việc, nhịp ăn…

Khi tọa thiền, quý vị nhắc thầm lên xuống ngang ngang hoặc là thấy thấy cho đến khi quý vị thấy vững chắc, thấy không thể nào phân tâm được nữa thì lúc đó quý vị không cần nhắc thầm nữa, lúc đó quý vị kinh nghiệm được chú tâm thấy rõ cảm giác chuyển động toàn thân tự động xảy ra từ đối tượng này sang đối tượng khác, theo đường chuyển động lên xuống ngang ngang.

Quý vị cứ làm đúng như vậy là quý vị vào định liền, vào định rất nhanh chóng.

Câu hỏi 3

Sư có thể lấy ví dụ về bà mẹ giặt quần áo đến đoạn Chánh ngữ - Chánh nghiệp - Chánh mạng được không ạ?

Trả lời

Quý vị phải hiểu rằng thí dụ này là chúng ta đang dừng lại giai đoạn đầu của việc thực hành Bát Chánh Đạo. Ở đây là sự thực hành chú tâm liên tục cảm giác toàn thân để tách cái thấy ra khỏi cái biết, để dừng lại cái thấy thôi, trong thuật ngữ Phật học là cái biết trực tiếp giác quan, mà bây giờ ta dùng là cái thấy.

Ở đây, quý vị chỉ lĩnh hội vấn đề là cái phân tích này chỉ dừng lại để kinh nghiệm cái thấy thôi, cái chú tâm liên tục cảm giác giật, cảm giác toàn thân để tách cái thấy ra khỏi cái biết, để dừng lại cái thấy, không cho cái biết khởi lên. Cho nên thí dụ này chỉ đến đó. Còn khi quý vị học thêm phần quán thọ, quán tâm, quán pháp thì lúc đó chúng ta mới có thể quan sát được lộ trình tiếp theo của bà mẹ.

Câu hỏi 4

Khi làm việc thì phải chú tâm có tầm có tứ vào một đối tượng thì công việc mới đạt hiệu quả cao đúng không? Vì con sợ chú tâm từ đối tượng này đến đối tượng khác nó gây mất tập trung ạ.

Trả lời

Khi học bài Chánh Định và Tà Định, quý vị học: khi thực hành Bát Chánh Đạo thì có hai loại chú tâm là chú tâm có tầm có tứ và chú tâm không tầm không tứ, mà bây giờ là chúng ta dùng từ thuần Việt: chú tâm có tầm có tứ thì gọi là chú tâm tập trung, chú tâm không tầm không tứ thì gọi là chú tâm không tập trung - chú tâm này tự động xảy ra từ đối tượng này sang đối tượng khác.

Đối với nhân loại thì chỉ kinh nghiệm được một loại chú tâm liên tục mà tập trung vào đối tượng. Tuy rằng nó làm cho nhìn rõ hơn, thấy rõ hơn, nghe rõ hơn, làm việc tốt hơn, chính xác hơn, năng suất hơn, nhưng mặt trái của chú tâm liên tục mà tập trung đó thì đưa đến căng thẳng, mệt mỏi, chán trường. Cho nên chú tâm đó không được lâu.

Và quý vị khảo sát thấy, khi thực hành Bát Chánh Đạo thì nó phải gồm hai loại chú tâm.

Sơ thiền thì có cả hai loại chú tâm: chú tâm có tầm có tứ tức là chú tâm tập trung vào đối tượng và còn một loại chú tâm thứ hai nữa là chú tâm liên tục từ đối tượng này sang đối tượng khác mà không tập trung, gọi là chú tâm không tầm không tứ. Chính chú tâm không tầm không tứ này mới làm phát sinh cảm giác tích cực - vui – thoải mái, mới không còn mệt mỏi, chán chường, căng thẳng. Vì vậy quý vị sẽ thấy, sơ thiền thì có hai loại chú tâm. Rồi đến Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền thì chỉ có một loại chú tâm duy nhất là không tầm không tứ, nó mới đưa đến tâm trạng tích cực - vui - thoải mái, mới đưa đến hỷ lạc của Chánh Định và mới là không quên thân.

Điều này thì quý vị sẽ thấy là quý vị áp dụng vào trong cuộc sống, khi quý vị vẫn chú tâm vào công việc, tập trung vào công việc nhưng mà quý vị vẫn duy trì chú tâm cảm giác răng lưỡi và một số cảm giác nổi trội trên thân - khi làm việc như vậy quý vị sẽ có hai loại chú tâm, một là chú tâm có tầm có tứ là tập trung vào công việc; hai là chú tâm không tầm không tứ là chú tâm răng lưỡi và chú tâm cảm giác trên thân. Như vậy, quý vị sẽ vừa tập trung vào công việc một cách chính xác nhưng vừa không quên thân, vừa có cảm giác tích cực - vui - thoải mái khi làm việc. Cho nên năng suất và chất lượng tốt hơn rất nhiều.

Điều này quý vị phải đến để mà thấy, tức là phải thực hành: quý vị chỉ cần nhớ đến ngậm chặt răng cửa rồi nhắc thầm "thấy, thấy" thì quý vị sẽ thấy là làm việc với tâm trạng tích cực – vui - thoải mái. Nhưng làm việc chính xác hơn, năng suất hơn mà không có mệt mỏi, chán chường, căng thẳng như trước. Cái này thì phải sau khi kết thúc khóa học, trở về nhà, quý vị áp dụng một công việc, quý vị mới thấy rằng cái này là đến để mà thấy chứ không phải là đến mà tin, tức là quý vị kiểm tra, kiểm chứng được kết quả đó.

Câu hỏi 5

Định Nhất Tâm của cõi dục giới là gì? Định này ở cấp độ nào so với Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền Tứ thiền?

Trả lời

Khi quý vị học về Chánh Định thì thấy rằng Đức Phật dạy Bát Chánh Đạo là chỉ có Chánh Định với các cấp độ là Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền. Tuy các tôn giáo và các trường phái khác có nói đến Định, có tu tập định, nhưng quý vị học thì quý vị sẽ hiểu, định của họ là tà định chứ không phải là Chánh Định. Cho nên các cái Định như là Định Nhất Tâm cõi dục giới, những cái định đó là tà định của ngoại đạo, chứ không phải là chánh định của Bát Chánh Đạo do Đức Phật phát hiện ra.

Và quý vị mới thấy, tà định chỉ có duy nhất một loại chú tâm là chú tâm có tầm có tứ thôi, tức là chú tâm tập trung vào đối tượng, theo hiểu biết của kinh nghiệm của loài người, của thế gian. Chỉ riêng Đức Phật mới phát hiện ra loại chú tâm thứ hai là chú tâm không tầm thông tứ, nó là đặc trưng của chánh định. Tuy sơ thiền vẫn có chú tâm có tầm có tứ, nhưng phải có chú tâm không tầm không tứ thì mới là sơ thiền, mới là Chánh Định. Còn nếu như chỉ có một loại chú tâm là có tầm có tứ thôi thì đó là tà định.

Đặc trưng của Chánh Định: sơ thiền thì có hai loại chú tâm là tập trung và không tập trung, tức là không tầm không tứ và có tầm có tứ, còn Nhị thiền, Tam thiền, Tứ Thiền thì chỉ có một loại chú tâm duy

nhất là không tầm không tứ, tức là chú tâm không tập trung vào đối tượng nào cả.

Cho nên quý vị mới thấy rằng, trong Phật giáo, thí dụ như bây giờ tu tập chú tâm là buộc tâm, chú tâm vào phồng xẹp thôi, hoặc là chú tâm vào nơi lỗ mũi thôi, thì đó chỉ có một loại chú tâm duy nhất là chú tâm tập trung, chú tâm có tầm có tứ, còn ở đó không có chú tâm không tầm không tứ. Vì vậy, không phải là Chánh Định.

Câu hỏi 6

Trong lúc thiền đi thì có lúc con thấy mình tách ra khỏi mọi suy nghĩ lan man đời sống, mọi hình ảnh đang thấy bằng mắt, mọi cảm nhận trên thân, chỉ còn một mình mình quan sát mọi thứ. Điều này có đúng trên lộ trình thiền không hay con cần điều chỉnh gì?

Trả lời

Nếu quý vị thực hành đúng, quý vị phải hiểu rằng mục đích của chánh niệm về thân, hay mục đích của thiền để đạt được Chánh Định - Sơ thiền, Nhị thiền Tam thiền, Tứ Thiền - là để tách cái thấy ra khỏi cái biết, để kinh nghiệm cái thấy thuần túy, thấy mà không suy nghĩ, thấy mà không có cái biết xen vào, thấy mà không nhận xét đánh giá đối tượng.

Chừng nào mà quý vị nhất tâm là quý vị thực hành đúng, tức là quý vị chỉ nhớ đến tích cực chú tâm theo dõi cảm giác chuyển động toàn thân. Như khi đi thì có rất nhiều cảm giác chuyển động: chuyển động của chân trái, chân phải; cảm giác chạm đất của chân trái, chân phải; chuyển động của tay trái, tay phải; chuyển động của thân. Khi đi mà quý vị nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi rồi nhắc thầm “thấy, thấy” thì lúc đó sự chú tâm cảm các cảm giác chuyển động toàn thân đó tự động khởi lên. Nếu như quý vị quên ngậm chặt răng lưỡi, quên nhắc thầm “thấy, thấy” thì quý vị sẽ nhớ nghĩ đến chuyện khác, lúc đó là phân tâm. Còn quý vị nhắc thầm như vậy thì quý vị không phân tâm, là quý vị thực hành đúng.

Tiêu chuẩn thứ hai để quý vị thấy rằng mình thực hành đúng là quý vị chỉ thấy thôi, thấy từ đối tượng này sang đối tượng khác, thấy cảm giác chuyển động của chân trái, chân phải, cảm giác chạm đất của chân trái, chân phải, cảm giác chuyển động của tay trái, tay phải, cảm giác chuyển động của thân, rồi thấy cảm giác hình ảnh trước mặt - Thấy mà không suy nghĩ, đầu nó trống rỗng trống không thì lúc đó là quý vị đã đạt định, là thực hành đúng.

Cho nên quý vị lấy tiêu chuẩn đó để tự mình kết luận.

Khi quý vị quan sát được như vậy, quý vị chỉ thấy thôi, Thấy mà không suy nghĩ thì lúc đó là quý vị thực hành đúng, không cần phải điều chỉnh gì cả. Có chăng cái điều chỉnh là ý nghĩ của quý vị. Nói rằng chỉ có một mình mình quan sát, tức là tư tưởng vẫn khởi lên. Làm sao mà chỉ thấy thôi, chứ không có ý nghĩ gì khởi lên là được.

Câu hỏi 7

Con thấy lộ trình tâm Bát Chánh Đạo là không dùng những kinh nghiệm cũ để nhận định về thế giới xung quanh, vậy bỏ qua hết các kinh nghiệm thì có khi nào gây nguy hiểm cho bản thân không, như gặp trộm cướp mà không tránh, gặp người lợi dụng mà không đề phòng ạ?

Trả lời

Quý vị mới khởi đầu học, cho nên quý vị cần phải học cả cái khóa này rồi lúc đó quý vị mới có thể lý giải được thắc mắc này. Thậm chí bây giờ tôi có giải thích thì quý vị cũng chưa thể hiểu được, vì bây giờ quý vị mới học sơ lược phần lý thuyết thôi, và phần thực hành là để thay đổi cái biết từ tà kiến sang Chánh kiến thì quý vị phải thực hành, lúc đó quý vị mới thay đổi được cái biết đó.

Đối với cái biết, khi thay đổi từ tà kiến sang Chánh kiến thì không phải quý vị phải từ bỏ mọi tri thức kinh nghiệm mà quý vị đã học hỏi, tích lũy từ khi sinh ra cho đến bây giờ, không phải là quý vị bỏ tất cả những cái đó, mà quý vị thực hành để thanh lọc phần vô minh, chấp ngã trong những tri thức kinh nghiệm mà quý vị đã học hỏi, tích lũy đó.

Điều này quý vị thắc mắc rất đúng, chứng tỏ là quý vị có suy tư, có chiều sâu suy nghĩ, nhưng để giải quyết thắc mắc này thì quý vị phải học, phải hành tiếp. Quý vị thấy rằng, các tri thức kinh nghiệm mà quý vị đã học hỏi từ nhỏ đến bây giờ, nó bị nhuốm màu vô minh, chấp ngã. Bây giờ quý vị học, hành, quý vị thanh lọc phần vô minh chấp ngã trong những tri thức kinh nghiệm đó, chứ không phải là từ bỏ mọi tri thức kinh nghiệm. Quý vị phải thấy rằng, không phải là trẻ nhỏ mới đẻ ra đi tu là được đâu, mà nó phải học các tri thức kinh nghiệm của thế gian. Nếu không có những tri thức kinh nghiệm đó thì nó sẽ không tiếp thu được giáo lý này. Và phần học này là để thanh lọc vô minh, chấp ngã thôi.

Sau này quý vị biết rằng những tri thức kinh nghiệm đó cũng là từ kinh nghiệm quan sát thực tại duyên khởi mà phát sinh. Nhưng quý vị kinh nghiệm, thí dụ như quý vị đang thực hành phần đầu tiên là tách cái thấy ra khỏi cái biết: quý vị nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi rồi nhắc thầm “thấy thấy”; hoặc là cụ thể, khi quý vị ăn cơm, quý vị nhắc thầm “thấy, thấy” theo nhịp nhai, thì quý vị kinh nghiệm rằng 80% đối

tượng là chỉ dừng lại cái thấy thuần túy thôi, thấy cảm giác nhai, cảm giác nuốt, cảm giác vị, cảm giác hương – chỉ thấy thuần túy mà không suy nghĩ nó là ngon hay dở, mặn hay ngọt, chỉ thấy thuần túy thôi. Nhưng quý vị thấy có 10-15% cái biết vẫn khởi lên, quý vị vẫn biết là cầm thìa để xúc cơm, rồi cầm đũa để gắp thức ăn, rồi quý vị nhai - nhai đến mức độ nào đó thì quý vị mới quyết định nuốt - có phải đó là cái biết để quý vị ăn được bữa cơm phải không nào? Rõ ràng đây là những tri thức kinh nghiệm mà quý vị học hỏi từ nhỏ đến bây giờ. Mới đẻ ra quý vị không có những tri thức kinh nghiệm đó, quý vị đâu biết xúc cơm, đâu biết gắp thức ăn, đâu biết nhai đến mức độ nào thì nuốt. Tất cả những tri thức kinh nghiệm đó là quý vị phải học hỏi, nhưng trước đây những tri thức kinh nghiệm đó nhuốm màu vô minh chấp ngã, cho nên nó mới phát sinh tham sân si.

Còn bây giờ quý vị ngậm chặt răng lưỡi, nhắc thầm thấy thấy thì quý vị sẽ thấy, tuy rằng có 10-15% cái biết khởi lên, nhưng cái biết đó đã được thanh lọc khỏi chấp ngã, cái biết đó không còn phát sinh tham sân si nữa. Đương nhiên là cái biết đó vẫn sử dụng những tri thức kinh nghiệm mà quý vị đã học hỏi từ nhỏ, những tri thức kinh nghiệm về chuyện ăn uống.

Câu hỏi 8

Khi con ngồi thiền, cảm giác đau trên thân rất lâu, khoảng 3 phút sau khi ngồi bán già hay xếp bằng thì mắt cá chân xuất hiện cảm giác đau, rồi đến đầu gối, thắt lưng, vai nối tiếp nhau. Cơn đau kéo dài cho đến khi hết thời thiền. Kính mong Thầy chỉ cho con phương pháp để giảm cơn đau này, đặc biệt con không ngồi thẳng lưng được, lắc nhẹ sang hai bên lại càng đau.

Trả lời

Khi quý vị tọa thiền thì quý vị đau, cái đau đó là biểu hiện quý vị chưa vào được định. Nếu như quý vị vào được định, cho dù là tà định hay là Chánh Định thì cái đau đó nó đều không chi phối, không ảnh hưởng.

Quý vị thấy rằng khi xem một bộ phim hay, cho dù là ngồi xếp bằng như vậy, cái chú tâm liên tục vào màn ảnh nó đưa đến định nhưng định đó là tà định, và cũng không có cái đau như là quý vị ngồi vài 3 phút bây giờ là đau. Là bởi vì quý vị không có định, cho dù đó là tà định.

Nhưng bây giờ quý vị thực hành để đạt được Chánh Định, thì khi nào mà quý vị đạt được định là quý vị không còn đau nữa, cái đau đó nó không chi phối quý vị được nữa. Khi đó là quý vị đạt được định, cho dù là sơ thiền thôi thì quý vị sẽ cảm thấy vui, thoải mái, cái đau không còn chi phối trên thân quý vị nữa. Vì vậy, quý vị phải làm thế nào thực hành cho đúng để đạt được Chánh Định.

Rất nhiều người, đặc biệt là những người chưa tu tập định bao giờ, nhưng nghe đúng hướng dẫn, thực hành đúng thì ngay thời đầu tiên đã cảm thấy là vui nhè nhẹ, thoải mái rồi. Tuy rằng có đau nhưng nó không chi phối, không nặng nề như quý vị mô tả đây.

Lúc nãy tôi đã hướng dẫn cụ thể: quý vị mở mắt ra, ngậm chặt răng lưỡi, khi ngậm chặt răng lưỡi là phải liên tục. Lúc đầu là vừa chú tâm cảm giác răng lưỡi vừa nhìn một hình ảnh nào trước mặt và tạo ra chuyển động lên xuống ngang ngang. Khi quý vị nhắc thầm lên xuống - cái chữ lên này là nó phải xảy ra khi thở vô, thì lúc đó mình mới nhắc thầm là lên. Rồi thở ra nhắc thầm xuống. Chuyển động lên, chuyển động xuống là theo nhịp thở rồi. Rất là đơn giản, lên xuống ngang ngang.

Nếu nhắc ngang ngang thì lúc đó tự động biết là phải lắc ngang một chút nó mới có chuyển động ngang. Cho nên, đầu tiên là quý vị tạo ra cái chuyển động lên xuống ngang ngang theo nhịp thở; và cái thứ hai là đồng thời quý vị hình dung ra cái đầu lưỡi, cái răng của mình đang vẽ một cái đường: lên này - xuống này - ngang này - ngang này, và cái đường đó nó xảy ra ở cái hình ảnh mà quý vị đang nhìn trước mặt. Khi đó, quý vị sẽ thấy là mình đang vẽ ra cái đường lên này - xuống này - ngang này - ngang này, rồi nó lặp lại theo nhịp thở thứ hai, lên này - xuống này - ngang này - ngang. Nhưng khi quý vị mở mắt thì quý vị sẽ thấy theo nhịp thở này, lên này - xuống này - ngang này -ngang này, cái Ngang này một chút thôi, nhưng hết cái ngang này là phải nghỉ một chút, thì lúc đó tiếp tục lên nó mới tự nhiên, mới thoải mái, chứ không phải là lên - xuống - ngang - ngang rồi lên liền.

Quý vị chỉ tạo ra cái chuyển động, rồi vẽ ra cái đường lên xuống ngang ngang đó thì chú tâm theo dõi cảm giác chuyển động nó tự động xảy ra, cái chuyển động xảy ra đến đâu thì cái chú tâm theo dõi nó tự động xảy ra đến đó, ngay lúc đó là quý vị đã vào định rồi chứ không phân tâm nữa. Quý vị lưu ý thực hành cho đúng như vậy.

Câu hỏi 9

Kính thưa sư, con chưa từng học khóa thiền cũng như khóa tu nào trước đây, hữu duyên biết đến Gosinga và khóa thiền Tứ niệm xứ này. Hôm nay là ngày học thứ hai, trong quá trình đi thiền hành đầu con thực sự trống rỗng, con nhẩm “chú tâm, chú tâm” và quan sát bước chân rồi bỗng một lúc mắt con rưng rưng chợt muốn khóc, con không rõ nguyên nhân là do đâu ạ, có phải do nội tâm con vẫn chưa định, con cần học tập tu tập thêm không ạ?

Trả lời

Quý vị thực hành như vậy mà cảm thấy đầu óc mình trống không, tức thấy mà không suy nghĩ - thực hành như vậy là đúng rồi. Trước kia

đầu óc quý vị nghĩ chuyện này chuyện khác, cho nên không trống không được, còn bây giờ quý vị thực hành đúng thì quý vị thấy rằng chỉ thấy thôi - Thấy mà không suy nghĩ, cho nên đầu óc mới trống rỗng trống không, thực hành thế là đúng rồi.

Nhưng mà quý vị nhắc từ "thấy, thấy" thôi chứ không nhắc "chú tâm, chú tâm". Quý vị nhắc từ thấy thấy, ngậm chặt răng lưỡi, nhắc từ thấy thấy và để tự nhiên như như nhiên như vậy thì chú tâm nó sẽ tự động xảy ra từ cảm giác Chuyển động này sang cảm giác Chuyển động khác. Chỉ có hai việc là nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi rồi nhắc thầm thấy thấy theo nhịp bước. Đương nhiên là phải nắm chặt hai ngón tay cái lại, vì khi nắm chặt quý vị sẽ thấy rằng là chuyển động của tay nó cũng rất mạnh, cái chú tâm nó cũng tự động xảy ra từ cảm giác Chuyển động này sang cảm giác Chuyển động khác.

Và quý vị khởi lên khóc đó thì nó không sao cả, đó là có cái Hỷ nó mạnh. Thực hành như vậy là đúng, cứ để tự nhiên như vậy thôi.

Câu hỏi 10

Sau khóa tu 9 ngày đợt này, con mong muốn duy trì lịch tham dự định kỳ, thêm khóa 9 ngày khác nữa để tu tập có được pháp thành. Nếu điều kiện thời gian và công việc gia đình chưa cho phép con tham dự đủ 9 ngày, xin thiền sư hướng dẫn liệu con đăng ký 2 ngày hoặc 4 ngày có được và có hiệu quả hơn so với khóa 2 ngày không ngủ tại chùa hay không?

Trả lời

Cái này thì quý vị sắp xếp được như thế nào theo điều kiện của mình thì quý vị tích cực để tham dự, cho dù ở lại hay không ở lại thì cũng đều tốt cả. Tùy theo điều kiện của mình để sắp xếp, nhưng cố gắng tích cực để tham dự nhiều hơn.

Câu hỏi 11

Về nhà, hiện tại con dành buổi sáng cho thời khóa thiền thiền hành 20 phút và thiền tọa 15 phút, như vậy có ít thời gian không?

Trả lời

Cái này thì tùy thuộc vào thời gian của quý vị dành cho sự tu tập của mình. Bởi vì quý vị còn nhiều việc khác phải làm, quý vị thấy là mình dành thời gian hợp lý thì được thôi. Vấn đề là quý vị phải duy trì thường xuyên không đứt đoạn. Còn nếu hôm thì quý vị thực hành, hôm thì quý vị bỏ không thực hành thì cho dù quý vị có thực hành vài ba tiếng một ngày, rồi những ngày sau lại bỏ thì nó không bằng là quý vị chuyên cần. Cho dù mỗi ngày 20 phút thôi, nhưng ngày nào quý vị cũng tích cực theo lịch trình đó, thì sự lặp đi lặp lại này - theo cái chu

kỳ như vậy nó sẽ tạo ra cái lập trình lưu vào bộ nhớ. Còn hôm làm hôm không thì nó sẽ không tạo được cái lập trình lưu vào bộ nhớ.

Câu hỏi 12

Với pháp học, hai ngày học rất nhiều kiến thức, làm thế nào để con có thể nhớ tổng hợp được nhanh nhất để ứng dụng, giống như việc thiền sư Nguyên Tuệ với khối lượng kiến thức Phật Học khổng lồ có thể viết được ra thành công thức giúp thiền sinh dễ hiểu ạ?

Trả lời

Bây giờ quý vị mới học, có thể là lần đầu hoặc là lần thứ hai, lần thứ ba. Phật học có rất nhiều kiến thức, không những quý vị học trong hai ngày này, mà quý vị còn học tiếp bảy ngày còn lại, mỗi ngày quý vị có hai thời học, hai thời giảng, và như vậy là 9 ngày này quý vị phải tiếp thu một lượng kiến thức khổng lồ.

Tôi cũng khẳng định là nếu quý vị nắm vững kiến thức của khóa học 9 ngày này, quý vị có thể thấu suốt, có thể giải thích được mọi sự vật hiện tượng đang xảy ra. Đương nhiên, khối lượng kiến thức khổng lồ này không thể một sáng một chiều mà nhớ được hết. Có thể là quý vị nhớ rồi quý vị áp dụng nó trong cuộc sống là cả một quá trình, cho nên ở đây thường có nói câu: học từ từ, hành từ từ, chứng đạt từ từ. Từ từ ở đây là không phải một lúc mà làm được tất cả những việc đó, mà mình phải liên tục, phải kiên nhẫn, từng phần một từng phần một, mình sẽ bồi đắp cho nó.

Bây giờ quý vị học khóa 9 ngày có hai phần tóm tắt của Pháp học và Pháp hành, quý vị có Phần tóm tắt đó, đầu tiên là quý vị nắm vững cái phần tóm tắt đó. Thứ hai nữa là quý vị nên thỉnh hai cuốn sách Con đường hai Ngả tập 1 và tập 2, có 22 bài giảng của khóa học này, toàn bộ bài giảng ở đây rồi. Đặc biệt là đọc sách, sách viết thì quý vị có thể đọc đi đọc lại, phần nào mà thắc mắc chưa rõ thì quý vị lật giở lại những trang đó mà nghiên cứu. Quý vị có các bộ tài liệu đó rồi quý vị tiếp tục học ôn lại ở nhà.

Câu hỏi 13

Về Pháp hành, khi hành thiền con có cảm giác hỉ khi xiết chặt răng lưỡi và chú tâm trong thời gian ngắn. Làm thế nào để con có thể duy trì được cảm giác này lâu? Khi duy trì lâu rồi con thấy biết ơn, chân đi nhẹ con lại tiếp tục hành thiền, vậy có nên không?

Trả lời

Đương nhiên để định của quý vị vững chắc, để tu tuệ của quý vị vững chắc thì quý vị phải thực hành liên tục và phải có một quá trình rèn luyện. Như chúng ta đã nói, học từ từ - hành từ từ -chứng đạt từ từ.

Ngay một khóa tu này, bây giờ mới là ngày thứ hai, sự thực hành của quý vị mới bắt đầu thôi, còn 7 ngày tiếp thì quý vị sẽ có nhiều tiến bộ, sẽ có thể chứng đạt được các tầng thiền rồi làm cho nó vững chắc. Ngay cái phần Tuệ - quán Thọ, quán tâm, quán Pháp trong khóa học này, quý vị cũng có thể rèn luyện ở mức độ là tương đối rồi. Quý vị sẽ tiếp tục ở nhà, rồi các khóa sau.

Tôi có nhấn mạnh quý vị đến khóa học này, tuy rằng nó có đầy đủ ba nội dung pháp học, pháp hành và pháp thành, nhưng chúng ta xác định rằng khóa 9 ngày này chúng ta đến để mà học thôi. Còn hành thực sự là khi kết thúc khóa học này, quý vị trở về nhà, đối mặt với cuộc sống, lúc đó quý vị mới hành thực sự. Và khi hành thực sự đó quý vị mới chứng đạt được, mới thân chứng được kết quả của Pháp học và Pháp hành trong khóa học 9 ngày này.

Câu hỏi 14

Thực tế thì khổ đau vẫn hiện hữu đâu đó, chúng ta tu tập là tìm cách để tránh né, không muốn gặp nó, nhưng thực tế có người tu mà vẫn gặp nó, có người cũng tu nhưng không gặp. Phải chăng sự khác biệt sâu xa là do phước, công đức của hai người này, họ phải gặp khổ đau giống như là phải trả nghiệp phải không?

Trả lời

Câu hỏi này của một thiền sinh, nhưng tôi cũng tin chắc rằng có rất nhiều thiền sinh cũng có câu hỏi tương tự. Nhưng chính câu hỏi này giúp quý vị hiểu sâu về giáo pháp của đức Phật. Quý vị thấy là câu hỏi này nói rằng: khổ đau thì nó vẫn cứ là hiện hữu thôi, và người tu thì có những người không gặp các khổ đau trong đời nữa, nhưng có những người thì tu nhưng mà vẫn gặp những khổ đau trong đời. Và ý kiến của người này là cái khác nhau ở đây là do Phước Đức của từng người - người có phước đức lớn thì không gặp khổ, người phước đức ít thì vẫn gặp khổ.

Quý vị phải hiểu rằng, câu hỏi này xuất phát từ hiểu biết thông thường của con người, hiểu biết về thực tại, hiểu biết về khổ; và điều này là hiểu biết thông thường của đa phần người học phật. Họ cho rằng cuộc sống hiện tại của mình, theo ý kiến này, là tu hay không tu nó chẳng khác gì nhau cả, mà cuộc sống này phụ thuộc vào phước đức ở kiếp trước, người nào kiếp trước có phước đức nhiều thì bây giờ ít gặp khổ, cho dù là tu hay không tu; còn người mà phước đức mỏng ít thì kiếp này cho dù có tu thì vẫn cứ gặp khổ.

Cho nên, đa phần các ý kiến hiện nay cho rằng Tu là để trả nghiệp, trả cái nghiệp cũ, phải chịu khổ để trả nghiệp cũ. Thế thì, quý vị phải thấy rằng câu hỏi này, ý kiến này xuất phát từ hiểu biết về khổ là như vậy. Nhưng chúng ta suy xét sâu xa hơn, quý vị sẽ thấy rằng là đến với

khóa học này, quý vị đến để nghe những điều chưa từng được nghe trước đây. Trước đây, quý vị hiểu rằng khổ và nguyên nhân của khổ là ở nơi hoàn cảnh sống. Ai cũng tin chắc, cũng mặc định rằng khổ và nguyên nhân của khổ là từ bên ngoài mà đến với con người. Với quan điểm khổ là từ nơi hoàn cảnh sống, thì cho dù là người này tu hay người này không tu thì cái khổ nó vẫn từ bên ngoài mà đến, nó có phụ thuộc vào người này tu hay là không tu đâu. Bởi vì tu là tu tâm chứ không phải tu cái gì khác.

Nếu như khổ thuộc về hoàn cảnh sống, từ hoàn cảnh sống mà đến với con người, thì tu hay không tu đều khổ cả; và muốn hết khổ thì phải thay đổi hoàn cảnh sống, phải phấn đấu để từ nghèo sang giàu, từ thiếu tiện nghi sang tiện nghi... cho nên, con đường chấm dứt khổ là thay đổi hoàn cảnh sống. Chính vì hiểu khổ, nguyên nhân khổ là từ hoàn cảnh sống, cho nên thánh phàm gì cũng đều gặp khổ cả.

Vì vậy, có quan điểm Tu không phải là để hết khổ, bởi vì khổ nơi hoàn cảnh, nó có phụ thuộc vào là thánh hay Phàm đâu. Khổ nơi hoàn cảnh sống, cho nên có quan điểm là tu không phải để hết khổ, hết khổ lấy gì tu. Quan điểm này cho rằng khổ nơi hoàn cảnh sống.

Thế thì, quý vị đến đây để quý vị học: khổ là nơi tâm chứ không phải là nơi hoàn cảnh sống. Quý vị quan sát hai lộ trình tâm bát Tà đạo và Bát Chánh Đạo: lộ trình tâm bát Tà đạo có cái biết ý thức là vô Minh, Tà kiến làm phát sinh tham sân si, làm phát sinh khổ, cho nên khổ và nguyên nhân khổ là thuộc về nội tâm, thuộc về thực tại Bát tà đạo, thuộc về tâm Bát Tà đạo; và lộ trình tâm Bát Chánh Đạo thì cái biết là chánh kiến không phát sinh tham sân si, không phát sinh khổ. Cho nên, quý vị thấy rằng khổ - nguyên nhân của khổ là tâm Bát tà đạo, sự Chấm dứt khổ và Con Đường chấm dứt khổ là tâm Bát Chánh Đạo.

Vì vậy, để chấm dứt khổ thì phải tu tâm, là thay đổi tâm từ Bát Tà đạo sang Bát Chánh Đạo. Khi thay đổi tâm thì lúc đó mới chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây. Cho nên, quý vị mới thấy rằng người không tu thì lộ trình tâm là Bát Tà đạo, có cái biết là sai sự thật, cái biết vô Minh Tà kiến, có tham sân si thì có khổ; còn người tu Bát Chánh Đạo mà lúc có Bát Chánh Đạo, có cái biết là Minh là chánh kiến không có tham sân si, không có khổ nữa.

Vậy nên, nhận xét rằng người tu có những người vẫn gặp khổ, có những người không gặp khổ thì quý vị đã học rồi, khổ nơi hoàn cảnh, cái khổ gọi là khổ thân do hoàn cảnh tương tác với thân mà phát sinh nó chỉ là chiếm tối đa là 5 -10% nỗi khổ của con người thôi, thực chất là chỉ vài 3% thôi. Còn nỗi khổ chính ở đây là khổ tâm, do vô Minh, do tham sân si mà khởi lên. Tâm người nào mà có vô minh, có tham sân si thì bắt gặp khổ liên tục; còn người tu mà tu bát chánh đạo đúng cách, lúc có tâm Bát Chánh Đạo thì làm gì bắt gặp khổ nữa.

Đấy, cho nên quý vị sẽ thấy rằng, hiểu biết về khổ tập diệt đạo có hai cách hiểu: hiểu sai là khổ và nguyên nhân của khổ, chấm dứt khổ và Con Đường chấm dứt khổ thuộc về thế giới bên ngoài, thuộc về thế giới vật chất. Còn hiểu biết đúng sự thật khổ tập diệt đạo, nó là tâm chứ không phải là cảnh, Khổ, nguyên nhân của khổ là thuộc về tâm Bát Tà đạo, chấm dứt khổ và Con Đường chấm dứt khổ là thuộc về tâm Bát Chánh Đạo. Quý vị phải phân biệt được hai loại hiểu biết về khổ tập diệt đạo như vậy.

Và chúng ta còn đi sâu hơn, sở dĩ hiểu biết sai về khổ tập diệt đạo là do hiểu biết sai về thực tại. Vốn thực tại này là cảm giác, là tâm, nhưng thế gian lại hiểu sai thực tại này là thế giới vật chất, là sắc trần, thanh trần, hương trần, vị trần, xúc trần, pháp trần - đấy chính là vô minh gốc. Cái hiểu sai gốc, căn bản này mới đưa đến những cái hiểu sai về sau.

Cho nên, câu hỏi này lần đầu tiên có một người hỏi, nhưng cũng là cơ hội để quý vị ôn lại bài, để quý vị thay đổi được nhận thức của mình. Học khóa học này phải thay đổi được nhận thức - cái nhận thức căn bản: thực tại này là tâm chứ không phải là vật.

Quý vị phải hiểu được, vô minh là cho rằng thực tại này là thế giới vật chất, là sắc thanh hương vị xúc pháp trần, còn quý vị quan sát sự thật rồi thì quý vị thấy rằng thực tại này là cảm giác, là cảm thọ, là tâm chứ không phải là là vật chất. Vì vậy, hiểu sai thực tại này là thế giới vật chất thì khổ tập diệt đạo cũng thuộc về thế giới vật chất, đó là hiểu biết vô minh của nhân loại. Còn khi phát hiện ra sự thật thực tại này là tâm, thì khổ tập diệt đạo cũng thuộc về tâm.

Cho nên, quý vị mới thấy rằng đa phần bây giờ hiểu tu là để trả nghiệp, cái kiếp trước là mình phước mỏng, đức mỏng, cho nên tạo ra nhiều cái nghiệp, nên kiếp này mới phải chịu khổ. Và bây giờ phải tu để trả cái nghiệp cũ, rồi tạo cái nghiệp mới, tạo cái phước đức mới, để cho kiếp sau sung sướng hạnh phúc. Quý vị thấy rằng đó là từ hiểu biết vô Minh. Còn bây giờ quý vị thấy rằng, khổ tập diệt đạo nó là tâm, vì thực tại này là tâm, thì quý vị sẽ thấy rằng, tâm bát tà đạo thì có khổ và cái khổ đó là do tham sân si ngay bây giờ và tại đây, chứ nó chẳng liên quan gì đến kiếp trước cả. Nếu bây giờ mà Tâm có tham sân si thì có khổ ngay bây giờ và tại đây. Còn nếu như ngay bây giờ và tại đây tâm là Bát Chánh Đạo không có tham sân si thì chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây, nó chẳng liên quan gì đến kiếp trước cả, nó chẳng liên quan gì đến phước đức cả. Cái này thì quý vị sẽ học kỹ trong bài nghiệp nhân nghiệp quả./.